أسناني
الكاظمين الغيظ
الأمانة العامة للعتبة الكاظمية المقدسة / قسم الشؤون الفكرية والثقافية / شعبة البحوث والدراسات / وحدة الطفولة
١٣
بالتعاون مع..
مركز الجوادين عليهما السلام لطب الأسنان

جاءت زينب ذات السبع سنوات

إلى أمها تشكو ألماً في أسنانها

فقالت: آه يا أمي إنَّ أسناني

تؤلمني جداً..

فقالت الأم: لا تقلقي يا زينب

سوف نذهب إلى طبيبة الأسنان

لتعالج أسنانكِ وتقضي على الألم.

ذهبت زينب وأمها إلى عيادة الأسنان ودخلا على طبيبة الأسنان

فقالت الأم: السلام عليكم..

ابنتي زينب تشكو ألماً في أسنانها..

الطبيبة: أهلا يا زينب كيف حالكِ

زينب: لست على ما يرام فأسناني تؤلمني جداً..

الطبيبة: خَدُّكِ محمر ووجهكِ

منتفخٌ يا زينب افتحي فمك

ودعيني أرى ما المشكلة..

فتحت زينب فمها ورأت الطبيبة

أن أسنان زينب متسوِّسة، فبدأت

بإعطائها مادة مخدرة لتستطيع

معالجة أسنانها.

نامت زينب نوماً عميقاً وأثناء

نومها رأت نفسها في مكان

غريب ومخيف فقالت: ما هذا

المكان ومن أنتم؟؟

قالوا: نحن أسنانكِ يا زينب لقد

أهملتِنا وأسأتي معاملتنا كثيراً

فانظري ما حلَّ بنا الآن!!

رأت زينب أحد الأسنان

المتضررة وسألته من أنت؟؟

فقال: أنا الضرس الطاحن لقد

كنتِ تأكلين الحلويات طوال

النهار وتنامين من غير أن

تنظفيني بالفرشاة والمعجون

حتى هاجمني التسوس

وحَطَّمني كما تريني الآن.

وأدارت زينب رأسها وإذا

بمجموعة أخرى متضررة قد

أصابها التسوس فقالت من أنتم؟؟

قالوا: آه.. آه نحن القواطع

استخدمتنا في تقطيع الحلويات

حتى هاجمنا السوس اللعين ونحن

الآن لا نستطيع تقطيع الطعام

كما كُنا سابقاً، ولم تأخذينا إلى

الطبيبة ولو مرة واحدة!!

صاح أحد الأسنان انتبهوا إنَّ السوس

قادم .. انتبهوا يا أسنان.

فقال السوس: ها ها ها سوف

نكسّركم ونشوّه أشكالكم..

قالت الأسنان: لا لا .. ابتعدوا عنا!!

حين ذاك قالت زينب: يا إلهي ..

يا إلهي ماذا فعلتُ بأسناني كل هذا

بسببي وبسبب إهمالي لأسناني.

أتى (قائد السوس) بالقرب من

زينب قائلاً: ها أنت هنا يا زينب!!

زينب: وماذا تريد مني أنتَ

الآخر؟؟

قال: كنت تأكلين الحلويات كل

يوم من غير أن تنظفي أسنانكِ

وامتنعت عن أكل الفاكهة والخضار

وكل ما هو مفيد وكان ذلك سبب

رئيس بالهجوم على أسنانك.. ولك

الفضل بوجودنا هنا.

حين ذلك استيقظت زينب
ورأت الطبية قد أكملت معالجة
المشكلة .
فقالت زينب: آخر مرة أهملُ بها
أسناني . . آخر مرة يا طبيبة . .
الطبيبة : أنا سأبدأ بإصلاح
أسنانك ولكن عليكِ أن تعديني
أن تنظفي أسنانكِ صباحاً ومساءً
على الأقل وأن تأكلي الطعام
الصحي.

وبدأت زينب بتنظيف أسنانها
بشكل مستمر وكأنها تسمع أسنانها
تقول: نحن الآن بأفضل حال شكراً
لكِ يا زينب .. شكراً لكِ يا زينب
فقالت زينب: من الآن فصاعداً
سوف أنظف أسناني بعد كل
وجبة طعام .. وقبل النوم
أيضا وسأتناول الطعام الصحي
وسأذهب لزيارة طبيب الأسنان كل
ستة أشهر على الأقل.

نصائح مهمة حول الأسنان

لماذا يجب علينا المحافظة على أسناننا؟

١ـ للتمتع بصحة بدنية لا بد من أسنان سليمة لتناول الغذاء الصحي ومضغه جيدا.
٢ـ الأسنان البيضاء والسليمة ضرورية لجمال الوجه وجمال الابتسامة.
٣ـ العناية بأسناننا تحفظنا من الأوجاع وآلام الأسنان.

ماذا نعمل ليكون لدينا أسنان سليمة؟

١ـ الغذاء الجيد.
٢ـ ننظف أسناننا بالفرشاة وخيط الأسنان.
٣ـ نراجع طبيب الأسنان مرة كل ستة أشهر.

كيف نأكل الطعام؟

١ـ نتناول [٣] وجبات يوميا.
٢ـ نتناول منتجات الألبان كالحليب والأجبان واللبن.
٣ـ الإقلال من تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهنيات والسكريات كالجبس والمعجنات والحلويات.
٤ـ شرب اللبن بدل المشروبات الغازية.
٥ـ تناول المأكولات الطازجة بدل المعلبات.

أحبّ أسنانِي

ربي احفظ لي أسناني
كي تخدمني لا تنساني
فبها أمضغ كل طعامي
حتى يسهل هضم طعامي
وأنظفها بالفــــرشاةِ
حتى تصبح كالمرآةِ
أذهب كي أحمي أسناني
عند طبيبٍ للأسنانِ
ليقوّمـها ويــداويها
ويعلمني ما يحميها